

nevében kezdte el. Áhítat vezette a szentségek gyakori felvételében. Tóth Árpád lírája egészében ott a szomorú kérdés: Miért élünk, ha a végén halál a sorsunk? *Radnóti* nem véletlenül írta – melegséggel és hálával hangjában – szerelméről, hogy”... néha azért ő, ha azt hiszi / nem veszem észre, titkon hisz egy istent / és ahhoz imádkozik értem.” – (Tört. elégia 1993.)

A könyv kiadója nemes vállalkozást támogatott az újra megjelenítéssel, hisz Tomka műve adatgazdagsága és újszerű tárgyalásmódja alapján egyszerre válik az oktatás-tanulás segédeszközévé és az irodalmunkban való teljesebb tájékoztatás műszerévé. (Szent Gellért Egyházi Kiadó, Szeged, 2. Kiadvány 1994.)

HORVÁTHNÉ TÓTH ERZSÉBET

Kölcsey Ferenc Református Tanítóképző Főiskola Gyakorló Iskolája
Debrecen

Ép testben ép lélek!

Felelősséget érezve felnövekvő nemzedékünk életszemléletének és életvitelének kialakításáért – mint gyakorlóiskolai pedagógus, tanító ismerkedtem meg a CHEF® – HUNGARY AMERIKAI – MAGYAR Általános Egészség Nevelési – Oktatási Alapítvány személyiségfejlesztő, drog- és alkoholmegelőző programjával. Mivel sürgető tennivalóink vannak a felnövekvő gyerekek és a fiatalok egészséges életmódra nevelésében, 1991-ben elkezdtem tanítani iskolámban a gyerekek iskolába lépésének napjától heti egy-egy órában az „EGÉSZSÉGED TESTBEN, LÉLEKBEN” című személyiségfejlesztő, drog- és alkoholmegelőző programot.

A gyógyítással egyenrangú feladat kell hogy legyen a megelőzés. Ezt szolgálja ez a magas színvonalú, Amerika egész területén eredményesen alkalmazott program hazánkba történő adaptálása is.

Ez a program olyan kérdésekkel foglalkozik, amelyet élete folyamán senki nem kerülhet el. Mindennapi életünkben lépten-nyomon találkozunk kisebb, nagyobb problémákkal. Sikereink, kudaraink, saját képességeink ismerete, önbizalmunk, döntéseink, stresszhelyzeteink megoldása, érzelmi mélypontjaink kísérik életünket.

A program aktualitása napjainkban egyértelmű. Filozófiája gyakorlati lépéseiben és módszereiben rejlik. Célja: segíteni a diákokat abban, hogy felelősségteljesen tudjanak majd dönteni arról: élnek-e a különféle drogokkal vagy sem.

Nálunk még nem eléggé köztudott, hogy az alkohol, a dohány vagy a Kalmopyrin is a drog kategóriába tartozik, ugyanúgy mint az LSD. Drog: bármilyen anyag, mely megváltoztatja az ember szervezetének és agyának a működését.

Az említett programmal a pedagógus a felnövekvő nemzedéket könnyed, játékos, motiváló módszerekkel megtaníthatja:

- önmaguk és mások megbecsülésére;
- önismeretre, tűrőképességre;
- az egészség, az élet kiemelt értékelésére;
- a nehézségek, problémák természetes megoldására alkohol és drog nélkül.

A program tanmenetét követve, helyi adottságokat is figyelembe véve folyamatosan rászoktatja gyermekeimet, felkészíti tanítványaimat a minőségi életvezetésre. *Folyamatos egészségnevelési program*, s nem „kampányszerű”. A képességek ismétlődő gyakorlásával fejlesztí és éveken át erősíti a gyerekek információ-feldolgozását, önismeretét, pozitív döntéshozó és stresszmegoldó képességét, hogy meggyőződésükké válhasson a drogokkal szembeni ellenállás, „kivédés”.

A tanterv és a benne lévő gyakorlatok alapvető hipotézisen alapulnak:

Miként tanul az ember?

Hogyan hozza döntéseit?

Milyen atmoszféra, milyen tevékenység a legcélszerűbb a pozitív tanulási folyamatban?

Az ember döntéseit érzelmi tényezők, viselkedési módok és információk egyaránt befolyásolják. Viselkedésében azonban önmagában az információk nem eredményeznek változást. Fontos, hogy minél többet tudjunk a befolyásoló tényezőkről (szülők, család, TV, rádió, újságok.....), mert csak így leszünk képesek felelősségteljesen dönteni. Gyakorlatok sokaságával fejleszthető a problémamegoldó és döntéshozó képesség. (Az alternatívák, a következmények felismerése a helyes választásban.)

Vizsgálatok sora bebizonyította, hogy az az ember, aki törődik saját magával, énképe pozitív, az sokkal kevésbé sérülékeny. A fenti hipotézisre építve alkották meg a program tanmenetét annak előmozdítására, hogy gyarapítsa a drogokra vonatkozó ismereteket, megismertetve hatásait, veszélyes, illetve veszélytelen tulajdonságait. Továbbá információkat adjon a drogproblémákban segítséget nyújtó lehetőségekről, és igyekezzék tudatosítani a fiatalokban a drog testre és viselkedésmódra gyakorolt hatásait.

Tudatosítsa a diákokban érzelmeik és érzéseik cselekedeteikre gyakorolt hatását. Megértesse az érzelmi tényezők szerepét a döntéshozatalban. Tisztázza a drogokhoz való személyes viszonyukat. A valahova tartozás érzésének táplálásával erősítse a gyerekek „énképét”, valamint értékítéletét.

Fejlessze a gyerekek problémamegoldó képességét, a nehézségek felismerését. Gyakorlatai képesséfejlesztők legyenek, hogy észrevegyék az alternatív választási lehetőségeket, és számolni tudjanak azok (azokra és másokra gyakorolt) következményeivel. Továbbá hogyan kell másoknak segítséget adni, hogyan történjen a döntéshozás (az eredmények felismerése önmagukban).

Mutassa meg a jó érzés kialakításának útjait, s alakítsa ki a stresszhelyzetekkel való szembeeségülést. Erősítse meg a gyerekekben a toleranciát.

Az elmúlt négy év tapasztalatai és összehasonlító felméréseim alapján feltétlen bízom a fenti célkitűzések kiteljesedésében. Az eredményességhez fontos az osztály előítélet-mentes atmoszférája, hogy a gyerekek eredményesen tudják hasznosítani az osztályban gyakorolt tevékenységeket. A szülők körében végzett felmérésemből kiderült, hogy a programot tanuló gyerekek a családjukban megpróbálják leszoktatni szüleiket és más hozzátartozóikat a dohányzásról, a szeszesitalok fogyasztásáról.

Otthonukban igénylik, sőt meg is követelik a különböző mérget tartalmazó anyagok és a gyógyszerek helyes, célszerű tárolását és felhasználását.

A program sikere vagy sikertelensége döntően függ a programot tanítótól. A sikeres oktatás nem előadásra, hanem aktív részvételre alapozódik. De nem lehet „elszigetelt az iskolai oktatás” sem, be kell kapcsolni a szülőket és egyéb közösségek képviselőit. Mi gyógyszerészt, rendőrt, drogambulancián dolgozó pszichológust is meghívtunk, akikről a gyerekek közvetlenül érdeklődhettek, és meghallgatták tapasztalataikat, tanácsaikat is. Ismereteket szereztek így a különböző drogfogyasztásról, annak terjedéséről, a megelőzésről, a gyógyításról.

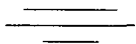
Fontosnak tartom, hogy az információk feldolgozása, az önismeret erősítése, a pozitív döntéshozás, a stresszhelyzetek feloldásának tanítása korán, 6-7 éves kortól kezdődjön, és az évek folyamán a mindenkori életkornak megfelelő módszerekkel, gyakorlatokkal, egyre több tevékenységet gyakorolva *folyamatos legyen!* Semmi esetre sem érdemes kampányszerűen foglalkoznunk a témával!

A program pozitívuma az is, hogy több tantárgy (magyar, környezetismeret, testnevelés, művészeti tantárgyak) témaköreibe beépíthető, integrálható. Pl.: Önismeret a környezetismeret

tantárgyban, információk-problémamegoldások-segítségnyújtás a magyarórák tananyagában, a stressz levezetése a testnevelés során, és sorolhatnám a példák sokaságát.

Főiskolánkon az alternatív pedagógiát tanuló hallgatókkal is megismertetjük a programot, s tervezzük a városi pedagógus-továbbképzésen való ismertetését is.

Az „Egészséged testben, lélekben” kiváló személyiségfejlesztő program, valóban kitűnő módszer és technikai segítség a pedagógus számára, hogy gyerekeinket, azaz a leendő felnőtteket egészséges életmódra szoktassa, és a *megelőzést egyenrangúvá* tegye a gyógyítással.



SZERZŐINK, MUNKATÁRSAINK FIGYELMÉBE!

Tisztelettel kérjük szerzőinket, hogy kéziratukat *a szerkesztőség címére küldjék: 6725 Szeged, Hattyas sor 10.* A borítékra feltétlenül írják rá, hogy *kézirat.* Csak gépelt, 10-12 lapnál *nem nagyobb terjedelmű* kéziratot fogadunk el. A kéziratot két példányban kérjük, *kettes sortávolsággal, gépelt formában, normál géppapíron, a gépelési hibák gondos javításával,* a felhasznált szakirodalom pontos feltüntetésével (*szerző, cím, hely, kiadó, lapszám, rövidítve: l.*). A cikkben előforduló rajzokat, illusztrációkat viszont – *fekete tussal – pauszpapíron vagy műszaki rajzlapon* kérjük, *gondos kivitelezésben.*

Szíveskedjenek *külön lapra* fölírni *irányítószám, lakcímüket, munkahelyüket és személyi igazolványuk számát is,* mert enélkül tiszteletdíjat nem utalhatunk ki.

Felhívjuk továbbá szerzőink figyelmét arra is, hogy *másodközlésre nem vállalkozunk,* hozzáuk küldött írásaikat más folyóiratokban nem publikálhatják, de az újraközlés jogát is fenntartjuk. Szerkesztőségünkénél is érvényes az az általános gyakorlat, hogy *kéziratot nem őrzünk meg, és nem is küldünk vissza.*

A SZERKESZTŐSÉG